



Persönliche „Energiebilanz“

Die persönliche Energiebilanz ermöglicht eine erste Übersicht, über den Energiehaushalt des Lebens. Schätze dich und deine aktuelle Lebenssituation anhand der folgenden Skala ein: Was kostet mich Kraft und wo fließt Energie ab? Was bringt mir neue Energie und wo lädt mein Akku wieder auf?

1-2-3 = kostet viel Energie - 4-5-6 ausgeglichener Energiefluss - 7-8-9 ich tanke richtig auf

1-2-3 - 4-5-6 - 7-8-9	Gesundheit, Körper
1-2-3 - 4-5-6 - 7-8-9	Ernährung
1-2-3 - 4-5-6 - 7-8-9	Sport
1-2-3 - 4-5-6 - 7-8-9	Partnerschaft
1-2-3 - 4-5-6 - 7-8-9	Familie / Kinder
1-2-3 - 4-5-6 - 7-8-9	Sexualität
1-2-3 - 4-5-6 - 7-8-9	Freundschaften (ggf. einzeln)
1-2-3 - 4-5-6 - 7-8-9	Eltern (ggf. einzeln)
1-2-3 - 4-5-6 - 7-8-9	Geschwister (ggf. einzeln)
1-2-3 - 4-5-6 - 7-8-9	Beruf / Arbeitsplatz
1-2-3 - 4-5-6 - 7-8-9	Vorgesetzte (ggf. einzeln)
1-2-3 - 4-5-6 - 7-8-9	Kollegium (ggf. einzeln)
1-2-3 - 4-5-6 - 7-8-9	Finanzen
1-2-3 - 4-5-6 - 7-8-9	Zuhause (Wohnsituation, Nachbarn etc.)
1-2-3 - 4-5-6 - 7-8-9	Mobilität
1-2-3 - 4-5-6 - 7-8-9	Arbeitsweg
1-2-3 - 4-5-6 - 7-8-9	Glaube / Spiritualität / Sinn
1-2-3 - 4-5-6 - 7-8-9	Kirche / Gemeinde
1-2-3 - 4-5-6 - 7-8-9	Ehrenamt, Engagement
1-2-3 - 4-5-6 - 7-8-9	Individualität / Hobbys
1-2-3 - 4-5-6 - 7-8-9	Urlaub
1-2-3 - 4-5-6 - 7-8-9	Wochenende
1-2-3 - 4-5-6 - 7-8-9	Feierabend
1-2-3 - 4-5-6 - 7-8-9	Fernsehen, Streaming
1-2-3 - 4-5-6 - 7-8-9	Lektüre (Bücher, Zeitungen...)
1-2-3 - 4-5-6 - 7-8-9	Musik (hören oder machen)
1-2-3 - 4-5-6 - 7-8-9	_____
1-2-3 - 4-5-6 - 7-8-9	_____

Fasse insgesamt zusammen: 1-2-3 - 4-5-6 - 7-8-9

Vertiefende Fragen:

- Was sind meine Kraft- und Energiequellen? Haben sie angemessenen Raum in meinem Leben?
- Wo lebe ich über meine Grenzen und gebe dauerhaft mehr, als ich zur Verfügung habe?
- Wo bestehen innere oder äußere Konflikte, in denen ich Kraft im Kampf oder Widerstand verschleiß?
- Wie kann ich zu tragfähigen Lösungen, guten Kompromissen und einer alles in allem gesunden Balance aus Geben und Empfangen kommen?